

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации  
Сургутского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района

Протокол № 05 от 15.04.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
М.Н. Красных  
Приказ № 118-008 от 08.07.2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A592FEAE3FBDE46C2A36925C810BC6DE  
Владелец: Красных Мария Николаевна  
Действителен: с 14.06.2024 до 07.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«БОКС»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Н.В. Бородина
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Тренер-преподаватель	Д.А. Пономарев

Сургутский район, г.п.Белый Яр  
2024г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка		3
1	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	7
1.1	Режим учебно-тренировочной работы	7
1.2	Учебно-тренировочный план	8
1.3	Календарный учебно-тематический план по боксу для спортивно-оздоровительной группы	10
1.4	Календарно-тематическое планирование	12
2	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	15
2.1	Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах	15
2.2	Общая физическая подготовка	16
2.3	Специальная физическая подготовка	17
2.4.	Технико-тактическая подготовка (бокс)	17
2.5	Теоретическая подготовка	21
2.6	Психологическая подготовка	22
2.7	Воспитательная работа	22
3	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	24
4	Требования к материально-техническим условиям реализации программы	26
5	Информационно-методические условия реализации программы	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 732 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

**Бокс (от англ. Boxing) — контактный вид спорта, единоборство, в котором обучающиеся наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.** Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Отличительные особенности вида спорта «бокс» - это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни,

боли, физического и психического напряжения. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

**Бокс** воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения. Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил.

#### **Цель программы:**

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий боксом.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

1. Изучить историю развития бокса как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях боксом ;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Изучить основы техники вида спорта «бокс», подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
5. Изучить и освоить упражнения, укрепляющие здоровье.

##### **Развивающие:**

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

##### **Воспитательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям боксом, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;

3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

**Программа реализует на практике следующие принципы:**

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по боксу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия боксом выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего, от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.

**Новизна программы** заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль бокса, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия боксом. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих **знаний:**

- основные теоретические понятия бокса;
- историю возникновения бокса;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники бокса;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

**умений:**

- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по боксу.
- контролировать состояние своего здоровья.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно – оздоровительного этапа

осуществляется физкультурно – спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в боксе.

Наполняемость групп не менее 15 человек.

### **Объем и сроки.**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

**Основными формами** при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

-групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;

-участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;

-выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляет в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

**Виды занятий:** учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры боев соперников, контрольные схватки.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5/6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения бокса, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы:** улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического

мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель. Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно – оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### 1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в ГОД	в неделю	в ГОД	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-17	15	25	<b>4,5</b>	162	<b>6</b>	216	Выполнение нормативов по ОФП

**1.2. Учебно-тренировочный план  
(объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)**

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица №2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
%	час												
1.	Общая физическая подготовка	45	<b>73</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
2.	Специальная физическая подготовка	14	<b>23</b>	2	3	3	3	2	2	3	3	2	
3.	Техническая подготовка	30	<b>49</b>	6	5	5	6	6	6	5	5	5	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	<b>16</b>	1,5	2	2	1	2	2	2	2	1,5	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	<b>1</b>	0,5								0,5	
<b>Общий объем учебной нагрузки (час)</b>		<b>100</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Часов в неделю</b>		<b>4,5</b>											

**Учебно-тренировочный план  
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
%	час											
1.	Общая физическая подготовка	45	<b>97</b>	11	11	11	11	10	10	11	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	14	<b>30</b>	3	4	3	3	4	4	3	3	3



3.	Техническая подготовка	30	<b>65</b>	7	7	8	8	7	7	7	7	7
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	<b>22</b>	2	2	2	2	3	3	3	3	2
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	<b>2</b>	1								1
<b>Общий объем учебной нагрузки (час)</b>		<b>100</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Часов в неделю</b>		<b>6</b>										

План составлен с расчетом 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

**1.3.Календарный учебно-тематический план по боксу  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объём тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)**

Таблица № 4

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Общая физическая подготовка	<b>73</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	<b>23</b>	0,5		1	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1
Техническая подготовка	<b>49</b>	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>16</b>	0,5	0,5																0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>1</b>	0,5																																			0,5
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>162</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
		<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>							

**Календарный учебно-тематический план по боксу  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объем тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Общая физическая подготовка	<b>97</b>	2,5	3	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	3	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5
Специальная физическая подготовка	<b>30</b>	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5
Техническая подготовка	<b>65</b>	1,5	2	2	2	1,5	2	1,5	1,5	2	1,5	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	2	2	1,5	2	1,5	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>22</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>2</b>	1																																			
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
		<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>							

## 1.4.Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица №6

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол- во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Строевые упражнения: - общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте; - выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении; - перестроение из одной шеренги в две; - из колонны по одному в колонну по три, по четыре; - повороты в движении; - перестроение из шеренги уступом; - переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»; - размыкание вправо-влево.	4
	Общеразвивающие упражнения (без предмета)	12
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	4
	Упражнения для развития мышц ног	4
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	4
	Упражнения в равновесии	4
	Упражнения в ходьбе	4
	Упражнения в беге	4
	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	4
	Упражнения для развития аэробных возможностей	4
	Акробатика	4
	Лёгкая атлетика (толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега)	5
	Подвижные игры	5
	Спортивные игры (гандбол, баскетбол, регби)	5
	Эстафеты	5
	<b>Всего</b>	<b>73</b>
	Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений
-Упражнения в ударах по боксерским снарядам.		4
-Упражнения со скакалкой.		1
-Упражнения с набивными мячами.		1
-Удары с отягощением.		1
-Бой с тенью.		1
-Имитация боксерской техники		3
Упражнения в самообороне		1
Имитационные упражнения		2
Упражнения с партнером (моделирование условий предстоящей борьбы)		2
Специализированные игровые комплексы		2
Игры в касания		2
Игры с опережением и борьбой		2
<b>Всего</b>	<b>23</b>	
Техническая подготовка	1. Положение кулака	2
	2. Боевая стойка	2
	3. Передвижения в боевой стойке	3

	4. Прямые удары левой и правой в голову	3
	5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)	3
	6. Боковые удары в голову и защита от них	3
	7. Защита от прямых ударов	3
	8. Защита подставкой	3
	9. Защита сведением рук	4
	10. Защита отбивами	4
	11. Защита уклонами	4
	12. Боевые дистанции	5
	13. Комбинации из 3-4 прямых ударов.	5
	14. Контратаки одиночными ударами.	5
	<b>Всего</b>	<b>49</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях боксом	1
	Краткий обзор развития бокса.	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
	Общие понятия о гигиене.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	1
	Общие понятия о технике боксера	2
	Правила соревнований по боксу	2
	Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах	2
	Боевая практика. Вольный бой 2— 3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.	2
<b>Всего</b>	<b>16</b>	
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний и сдача нормативов	1
	<b>Всего</b>	<b>1</b>

**Календарно-тематическое планирование  
(объем – 216 часа)**

Таблица №7

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Строевые упражнения: - общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте; - выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении; - перестроение из одной шеренги в две; - из колонны по одному в колонну по три, по четыре; - повороты в движении; - перестроение из шеренги уступом; - переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»; - размыкание вправо-влево.	5
	Общеразвивающие упражнения (без предмета)	17
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	5
	Упражнения для развития мышц ног	5

	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	5
	Упражнения в равновесии	5
	Упражнения в ходьбе	6
	Упражнения в беге	6
	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	7
	Упражнения для развития аэробных возможностей	7
	Акробатика	5
	Лёгкая атлетика (толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега)	6
	Подвижные игры	6
	Спортивные игры (гандбол, баскетбол, регби)	6
	Эстафеты	6
	<b>Всего</b>	<b>97</b>
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	1
	-Упражнения в ударах по боксерским снарядам.	4
	-Упражнения со скакалкой.	1
	-Упражнения с набивными мячами.	1
	-Удары с отягощением.	1
	-Бой с тенью.	1
	-Имитация боксерской техники	4
	Упражнения в самостраховке	2
	Имитационные упражнения	3
	Упражнения с партнером (моделирование условий предстоящей борьбы)	3
	Специализированные игровые комплексы	3
	Игры в касания	3
	Игры с опережением и борьбой	3
<b>Всего</b>	<b>30</b>	
Техническая подготовка	1. Положение кулака	3
	2. Боевая стойка	3
	3. Передвижения в боевой стойке	5
	4. Прямые удары левой и правой в голову	4
	5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)	4
	6. Боковые удары в голову и защита от них	4
	7. Защита от прямых ударов	4
	8. Защита подставкой	4
	9. Защита сведением рук	5
	10. Защита отбивами	5
	11. Защита уклонами	5
	12. Боевые дистанции	6
	13. Комбинации из 3-4 прямых ударов.	6
	14. Контратаки одиночными ударами.	7
	<b>Всего</b>	<b>65</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях боксом	1
	Краткий обзор развития бокса.	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
	Общие понятия о гигиене.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	1
Общие понятия о технике боксера	3	

	Правила соревнований по боксу	3
	Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах	4
	Боевая практика. Вольный бой 2— 3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.	4
	Всего	<b>22</b>
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний и сдача нормативов	2
	Всего	<b>2</b>

## **2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1.Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.**

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в данном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям боксом.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами бокса позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям боксом по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике вида спорта, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам бокса.

### **2.2. Общая физическая подготовка**

ОФП – предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качествах: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **Общая физическая подготовка:**

Упражнение на развитие силы

Упражнения на развитие быстроты

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие гибкости

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксера гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; упражнения по легкой атлетике (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности). К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### **Развитие силы/ силовая подготовка/**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

Упражнения на снарядах и со снарядами.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/.

Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие ловкости/ координационная подготовка**

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного/неудобного/положения.

Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, гимнастика, акробатика.



### 2.3. Специальная физическая подготовка.

СФП – предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами избранного вида спорта.

#### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие гибкости.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. бег на месте с быстрым темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижения в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук у упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинках. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-6 раундов. Спарринги. Прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### 2.4. Техничко-тактическая подготовка (бокс).

#### **Программный материал спортивно-оздоровительного этапа**

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову

5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

**Тактико-техническая подготовка** – представляет собой изучение техники и тактики избранного вида спорта, основные моменты для успешного проведения технических действий, связок и комбинаций.

Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец, от условных боев поднимается к соревнованию на ринге. Вместе с технико-тактическим мастерством формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокаута или травмы.

Занятия боксом начинаются с изучения специальных технических приемов ведения боя – атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия – удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия – подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения – финты – выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем. Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости.

Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств.

**Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:**

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются.

При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

**Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются:**

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левой плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

-прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте руки; отходом назад;  
-прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

#### Двойные прямые удары:

-прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;  
-прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;  
-прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

#### Одиночные удары снизу и защита от них:

-удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;  
-удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;  
-удар снизу правой в голову и защита от него правой ладони или уходом;  
-удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

#### Одиночные боковые удары и защиты от них:

-боевой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;  
-боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;  
-боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

#### Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивание;
- подставка на месте и в передвижении.

Во фронтальной и боевой стоках.

Упражнения в парах.

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- одиночные, двойные удары;
- удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- от одиночных ударов;
- ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом;
- контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою.

Удары из различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

## **2.5. Теоретическая подготовка**

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно- оздоровительного этапа следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в группе спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 8

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	1
2	Краткий обзор развития бокса.	История возникновения бокса. Сведения о развитии бокса. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям	2
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
5	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в СШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.	1
7	Воспитательное значение обучения.	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении	1
8	Морально-волевая подготовка.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2
9	Оборудование и инвентарь.	Оборудование зала и инвентарь. Форма боксера	1
10	Общие понятия о технике боксера	Правила соревнований. Технический арсенал боксера: броски, приёмы, удержания. Терминология боксера. Значение соревнований, цели и задачи. Виды соревнований.	2

### 2.6. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

### 2.7. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных

спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

### **План воспитательной работы.**

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Таблица № 9

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах	сентябрь
2.	Беседа о правилах пожарной безопасности	октябрь
3.	Беседа, посвящённая празднованию Дня народного единства	ноябрь
4.	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы	декабрь
5.	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»	январь
6.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника	февраль

	Отечества. Веселые старты	
7.	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери»	март
8.	Беседа «12 апреля – День космонавтики, история, традиции»	апрель
9.	Беседа «Мы обязаны им жизнью. Воспоминания о борцах победителях Великой Отечественной войны»	май

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогическимонаблюдения.

**Текущий контроль.** Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

**Промежуточный контроль** обучающихся осуществляется не реже, чем один раз в год в соответствии с учебным планом и в порядке установленном учреждением в форме тестирования (сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству) при переводе обучающихся на этап начальной подготовки.

Нормативы контрольно-переводных нормативов и форма протокола сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спорта разрабатываются на основании типовых образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и утверждаются приказом Учреждения.

Контрольные нормативы проводятся в конце каждого учебного года (спортивного сезона) (апрель-май). Аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов и получил «зачет» по техническому мастерству (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта). Показатели испытаний и выполнения тестов регистрируются в протоколах.

Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому



ребёнку. При аттестации учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся являются основанием для перевода обучающихся на следующий уровень сложности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам, уровнем спортивных результатов.

### Нормативы по боксу для спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-10 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

## **4. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Требования к материально-техническим условиям реализации программы** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.11).

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество изделий
1.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
3.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
4.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	3
5.	Лапы боксерские	пар	3
6.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
7.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
8.	Подушка боксерская настенная	штук	2
9.	Ринг боксерский	комплект	1
10.	Секундомер электронный	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	15
12.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	6

### **4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

## 5. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Список литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Б.А.Подливаев, Д.Г.Миндиашвили, Г.М.Грузных, А.П.Купцов.- М.: Советский спорт, 2009
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
5. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
6. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999.
7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.
8. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
10. Основы методики обучения в спортивной борьбе.М,1986.36с. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный
4. Всероссийская федерация <http://wrestlingtv.gov.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Олимпийского комитета Росси: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации  
Сургутского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района

Протокол № 05 от 15.04. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
М.Н. Красных  
Приказ № 118-000 от 08.07. 2024г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A592FEAE3FBDE46C2A36925C810BC6DE  
Владелец: Красных Мария Николаевна  
Действителен: с 14.06.2024 до 07.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«БОКС»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Н.В. Бородина
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Тренер-преподаватель	Д.А. Пономарев

Сургутский район, г.п.Белый Яр  
2024г